**Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам!**

Одной из форм физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении является утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика – система специально подобранных упражнений, направленных на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Физические упражнения создают радостное настроение, вызывают положительные эмоции, настраивают детей на предстоящий день.

Хорошо известно, что положительный настрой, в том числе, вызванный музыкой, оказывает благоприятное воздействие и на интеллектуальную деятельность детей. В связи с этим проведение утренней гимнастики в ДОУ под музыкальное сопровождение приобретает особую актуальность.

Для утренней гимнастики под музыкальное сопровождение подбираю упражнения:

- известные детям;

- простые по структуре;

- подходящие под темп музыки.

По структуре утренняя гимнастика условно подразделяется на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

В первой, вводной части организую внимание детей, обучаю их согласованным действиям и подготавливаю организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включаю: построения, ходьбу, бег, перестроения.

Во второй, основной части ставлю задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения задач данной части предлагаю детям выполнить общеразвивающие упражнения. После выполнения общеразвивающих упражнений и прыжков дети переходят к заключительной ходьбе.

Представляю, разработанные мной, комплексы утренней гимнастики с разным музыкальным сопровождением для детей 5 – 7 лет.

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**(старший дошкольный возраст)**

**I часть.** (выполняется под спокойную музыку)

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
2. Ходьба приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе.
3. Ускоренная ходьба.
4. Бег в медленном темпе.
5. Ускоренная ходьба.
6. Ходьба с дыхательными упражнениями.

**II часть.**

**ОРУ под музыкальное произведение «АЭРОБИКА!»**

(Композитор: Д. Тухманов)

|  |  |
| --- | --- |
| **Проигрыш.**  **А - Э – РО – БИ - КА!** | **«Перекатики»**  И. п. – стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтях перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочерёдно. |
| **I куплет.**  Если с детства вам по вкусу  Пирожки и вермишель,  То конечно для дразнилок,  Вы отличная мишень.  Но ошибочное мненье,  Будто сильным стать нельзя  В этом деле вам поможет (2 раза)  Аэробика друзья. | **1.**И.п. – стоя ноги вместе, руки на поясе.  Повороты с «пружинкой» в правую и левую  стороны.  **2.** **«Мельница»**  И. п. – стоя в наклоне, ноги шире плеч.  Поочерёдное касание правой рукой левой  ноги, левой рукой правой ноги. |
| **Припев.**  Аэробика. Аэробика. Аэробика.  Аэробика. Аэробика.  А - Э – РО – БИ - КА!  **Проигрыш.** | **Прыжки** ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.  **«Перекатики»** |
| **II куплет.**  Если кто – то не умеет  В танце двигаться пока,  Аэробика научит  Танцевать наверняка.  Повторяйте регулярно,  Упражненья каждый день  И тогда учить уроки (2 раза)  Дома будет вам не лень. | **1.** И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе.  Поочерёдное поднимание плеч.  **2.** И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на  поясе. Наклон туловища в правую сторону,  вернуться в и. п. Наклон туловища в левую  сторону, вернуться в и. п. |
| **Припев.**  Аэробика. Аэробика. Аэробика.  Аэробика. Аэробика.  А - Э – РО – БИ - КА!  **Проигрыш.** | **Прыжки** ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.  **«Перекатики»** |
| **III куплет.**  Если в грустном настроенье  Оказался, кто ни будь,  Есть проверенное средство,  Чтоб весёлое вернуть  И его совсем не надо  У кого – то брать взаймы.  Просто дружбу заведите (2 раза)  С Аэробикой как мы. | **1.** И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на  поясе. Поворот в правую сторону правая  рука прямая. То же в левую сторону.  **2.** И. п. – о. с. Поднять правую ногу согнутую в  колене, сделать под ней хлопок и опустить.  Поднять левую ногу согнутую в колене,  сделать под ней хлопок и опустить. |
| **Припев.**  Аэробика. Аэробика. Аэробика.  Аэробика. Аэробика.  А - Э – РО – БИ - КА!  **Проигрыш.** | **Прыжки** ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.  **«Перекатики»** |

**III часть.**

Ходьба под музыкальное произведение «Весёлый ветер»

(Автор слов: В. Лебедев - Кумач, композитор: И. Дунаевский)

**Комплекс утренней гимнастики № 2 (с мячом)**

**(старший дошкольный возраст)**

**I часть.** (выполняется под спокойную музыку)

1. Ходьба на носках, мяч вверху.
2. Ходьба на пятках, мяч за головой.
3. Ускоренная ходьба.
4. Бег в медленном темпе.
5. Ускоренная ходьба.
6. Ходьба с дыхательными упражнениями: мяч вверх – вдох, мяч вниз - выдох.

**II часть.**

**ОРУ под музыкальное произведение «БУРАТИНО!»**

(Автор слов: Ю. Энтин, композитор: А. Рыбников)

|  |  |
| --- | --- |
| **Вступление.**  Кто доброй сказкой входит в дом?  Кто с детства каждому знаком?  Кто не ученый, не поэт,  А покорил весь белый свет,  Кого повсюду узнают,  Скажите, как его зовут? | **«Перекатики»**  И.п. – стоя ноги вместе. Мяч в согнутых руках, перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек.  И. п.- стоя ноги на ширине плеч. Мяч вверху.  1-наклон туловища в правую сторону, 2-и.п.,  3- наклон туловища в левую сторону, 4- и.п. |
| Бу! Ра! Ти! Но!    Буратино! | И. п. – стоя, мяч у груди. Бу! -мяч вправо, и. п. Ра! - мяч вперёд, и .п. Ти! - мяч влево, и. п. Но! - мяч вверх.  **Прыжки** на месте, мяч над головой |
| На голове его колпак,  Но околпачен будет враг,  Злодеям он покажет нос  И рассмешит друзей до слез,  Он очень скоро будет тут,  Скажите, как его зовут? | И. п. – стоя, ноги «узкой дорожкой».  Приседания с мячом, мяч вперёд. |
| Бу! Ра! Ти! Но!  Буратино! | И. п. – стоя, мяч у груди. Бу! - мяч вправо, и. п. Ра! - мяч вперёд, и. п. Ти! - мяч влево, и. п. Но! - мяч вверх.  **Прыжки** на месте, мяч над головой |
| Он окружен людской молвой,  Он не игрушка- он живой!  В его руках от счастья ключ,  И потому он так везуч,  Все песенки о нем поют,  Скажите, как его зовут? | И.п. – стоя, мяч у пояса. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться мяча. Затем левой ногой коснуться мяча. |
| Бу! Ра! Ти! Но!  Буратино!  Буратино!  Буратино! | И. п. – стоя, мяч у груди. Бу! -мяч вправо, и.п. Ра! - мяч вперёд, и. п. Ти! - мяч влево, и.п. Но! - мяч вверх.  **Прыжки** на месте, мяч над головой |

**III часть.**

Ходьба под музыкальное произведение «Спортивный марш»

(Автор слов: В. Лебедев - Кумач, композитор: И. Дунаевский)

**Комплекс утренней гимнастики № 3**

**(старший дошкольный возраст)**

**I часть** (выполняется под спокойную музыку)

1. Ходьба на носках, руки на поясе.

2. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе.

3. Ускоренная ходьба

4. Бег в медленном темпе

5. Ускоренная ходьба

6. Ходьба с дыхательными упражнениями

**II часть.**

**ОРУ под музыкальное произведение «Динь-динь детский сад»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вступление без слов.** | И.п. – стоя ноги вместе, руки на поясе.  Повороты с «пружинкой» в правую и левую стороны. |
| **I куплет.**  Утром солнышко встает,  В детский сад меня зовет,  Смотрит ласково в окошко,  Гладит щечки мне ладошкой.  Шепчет мамин голосок:  - Просыпайся, мой дружок!  Подмигнул с подушки гном  Вместе в садик мы пойдем. | И.п. – стоя ноги вместе, руки к плечам.  Руки в стороны – к плечам.  И.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.  Наклоны туловища в правую и левую стороны. |
| **Припев.**  Динь-динь детский сад  Голоса звенят,  Как сто колокольчиков  Смех ребят.  Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам.  Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам.  Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам.  Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам. | **Прыжки** одна нога вперёд, другая назад, руки на поясе.  **«Перекатики»**  И.п. – стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтях  Перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочерёдно. |
| Я люблю наш детский сад,  Сказки здесь с утра шалят.  На прогулке Том и Джери  Джемом красили качели.  Ночью Карлсон прилетел  Мармеладки-звезды съел.  Добрый гномик мне с утра  Снова скажет: - В сад пора! | И.п. – стоя ноги вместе, руки к плечам.  Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.  И.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.  Наклоны туловища в правую и левую стороны. |
| **Припев.**  Динь-динь детский сад  Голоса звенят,  Как сто колокольчиков  Смех ребят.  Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам.  Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам.  Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам.  Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам. | **Прыжки** одна нога вперёд, другая назад, руки на поясе.  **«Перекатики»**  И.п. – стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтях  Перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочерёдно. |
| **Проигрыш без слов** | 1. И.п. – стоя ноги вместе, руки на поясе.  Повороты с «пружинкой» в правую и левую стороны.  2. И.п. – стоя ноги вместе, руки внизу.  «Пружинка», одна рука вперёд, другая назад.  3. «Перекатики» |

**III часть.**

Ходьба под музыкальное произведение «Вместе весело шагать»

(Автор слов: М. Матусовский, композитор: В. Шаинский)

**Комплекс утренней гимнастики № 4 (с ленточками)**

**(старший дошкольный возраст)**

**I часть.** (выполняется под спокойную музыку)

1. Ходьба на носках, руки с ленточками к плечам.
2. Ходьба с высоким подниманием колена, руки вперёд, касаться коленом ленточки.
3. Ускоренная ходьба.
4. Бег в медленном темпе.
5. Ускоренная ходьба.
6. Ходьба с дыхательными упражнениями: ленточки вверх – вдох, ленты вниз – выдох.

**II часть.**

**ОРУ под музыкальное произведение «Да здравствует сюрприз!»**

(Автор слов: Ю.Энтин, композитор: М. Минков)

|  |  |
| --- | --- |
| Сюрприз, сюрприз!  Да здравствует сюрприз!    Сюрприз, сюрприз! Да здравствует сюрприз! | И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками к плечам. 1- на слово «сюрприз» правая рука вверх; 2- на второе слово «сюрприз» левая рука вверх.  И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками вверх. Движения руками в правую и левую стороны (в такт музыки)  То же |
| **Проигрыш.** | Ходьба на месте, руки с ленточками внизу. |
| **I куплет.**  Представляете такое положение - Всё, что будет с вами, знаете заранее.  Ни к чему тогда волнения, сомнения, Всё на свете предусмотрит расписание. | И.п. – стоя ноги вместе, , руки с ленточками к  плечам. Круговые движения руками вперёд.    И.п. – стоя ноги вместе, , руки с ленточками к  плечам. Круговые движения руками назад. |
| **Припев.**  А мы бросаем скуке вызов Потому что, потому Жить на свете без сюрпризов Невозможно никому.  Пусть удачи, неудачи, Пусть полёты вверх и вниз, Только так, а не иначе Только так, а не иначе. Да здравствует сюрприз! | И.п. – стоя ноги шире плеч,руки с  ленточками на поясе. Наклон вперёд, руки с  ленточками в стороны. Вернуться в ип.      **Прыжки** на месте, руки с ленточками над головой. |
| Сюрприз, сюрприз!  Да здравствует сюрприз!  Сюрприз, сюрприз! Да здравствует сюрприз! | И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками к плечам. 1- на слово «сюрприз» правая рука вверх; 2- на второе слово «сюрприз» левая рука вверх.  И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками вверх. Движения руками в правую и левую стороны (в такт музыки)  То же |
| **Проигрыш.** | Ходьба на месте, руки с ленточками внизу. |
| **II куплет.**  Предусмотрит расписание гуляемость, Предусмотрит повышаемость сознания. И конечно увеличится зеваемость, И скучаемость заполнит мироздание. | И.п. – сидя на полу ноги вместе, руки с  ленточками на полу сзади. Поднять согнутые  ноги к груди, руками обхватить ноги.  Вернуться в и.п. |
| **Припев.**  А мы бросаем скуке вызов Потому что, потому Жить на свете без сюрпризов Невозможно никому.  Пусть удачи, неудачи, Пусть полёты вверх и вниз, Только так, а не иначе Только так, а не иначе. Да здравствует сюрприз! | И.п. – о.с, ленточки в руках. Присесть, руки с ленточками вперёд. Вернуться в и.п.  **Прыжки** на месте, руки с ленточками над головой. |
| Сюрприз, сюрприз!  Да здравствует сюрприз!  Сюрприз, сюрприз! Да здравствует сюрприз! | И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками к плечам. 1- на слово «сюрприз» правая рука вверх; 2- на второе слово «сюрприз» левая рука вверх.  И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками вверх. Движения руками в правую и левую стороны (в такт музыки)  То же |
| **Проигрыш.** | И.п. – стоя, руки с ленточками на поясе. Шаг в правую сторону, затем шаг в левую сторону. |
| **Припев.**  А мы бросаем скуке вызов Потому что, потому Жить на свете без сюрпризов Невозможно никому.  Пусть удачи, неудачи, Пусть полёты вверх и вниз, Только так, а не иначе Только так, а не иначе. Да здравствует сюрприз! | И.п. – о.с, ленточки в руках. 1. - правую ногу назад на носок, руки с ленточками вверх; 2 -вернуться в и.п.; 3- левую ногу назад на носок, руки с ленточками вверх. ; 4 -вернуться в и.п.  **Прыжки** на месте, руки с ленточками над головой |
| Сюрприз, сюрприз!  Да здравствует сюрприз!  Сюрприз, сюрприз! Да здравствует сюрприз! | И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками к плечам. 1- на слово «сюрприз» правая рука вверх; 2- на второе слово «сюрприз» левая рука вверх.  И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками вверх. Движения руками в правую и левую стороны (в такт музыки)  То же |

**III часть.**

Ходьба под музыкальное произведение «Весёлый ветер»

(Автор слов: В. Лебедев - Кумач, композитор: И. Дунаевский)

**Комплекс утренней гимнастики № 5**

**(старший дошкольный возраст)**

**I часть.** (выполняется под спокойную музыку)

1. Ходьба на носках, руки вверх.
2. Ходьба приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе. .
3. Ускоренная ходьба.
4. Бег в медленном темпе.
5. Ускоренная ходьба.
6. Ходьба с дыхательными упражнениями.

**II часть.**

**ОРУ под музыкальное произведение «Вечный двигатель»**

(Автор слов: А. Усачева, А. Пинегина)

|  |  |
| --- | --- |
| **Проигрыш.** | **«Перекатики»**  И. п. – стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтях перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочерёдно. |
| **I куплет.**  Нашим академикам  В это не поверится -  Он не больше веника,  А всё время вертится  Крутится без винтиков  И без шестерёнок  Этот вечный двигатель -  Маленький ребёнок | И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе.  1- повернуть голову вправо; 2 – прямо; 3 – влево; 4- прямо.    И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 – поворот туловища в правую сторону, правая рука в сторону; 2 – поворот туловища в левую сторону, левая рука в сторону. |
| **Припев.**  Этот вечный двигатель,  Вечный прыгатель,  Бегатель, скакатель,  Толкатель и хвататель  Этот вечный двигатель,  Вечный прыгатель,  Бегатель, скакатель,  Толкатель и хвататель | Бег на месте с захлёстом голени назад.  И. п. – о. с. 1- поднять согнутую правую ногу, сделать хлопок под коленом; 2 – и. п.;  3 – поднять левую ногу, сделать под ней хлопок; 4 – и. п. |
| **II куплет.**  Тыщу лет учёные  И изобретатели  Над задачей этою  Даром время тратили  Папа-физик трудится  Над прибором с током  А ребёнок крутится  у него под боком | И. п. – стоя, руки на поясе. 1- поднять правое плечо вверх; 2 - и. п.; 3 – поднять левое плечо вверх; 4 – и. п.  И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперёд к правой ноге, руками коснуться стопы; 2- и.п.; 3- наклон вперёд к левой ноге;  4 – и.п. |
| **Припев.**  Этот вечный двигатель,  Вечный прыгатель,  Бегатель, скакатель,  Толкатель и хвататель  Этот вечный двигатель,  Вечный прыгатель,  Бегатель, скакатель,  Толкатель и хвататель | Бег на месте с захлёстом голени назад.  И. п. – о. с. 1- поднять согнутую правую ногу, сделать хлопок под коленом; 2 – и. п.;  3 – поднять левую ногу, сделать под ней хлопок; 4 – и. п. |
| **III куплет.**  Есть у нас ещё запас  Сыновей и дочек  Пусть иссякнет хоть сейчас  Ядерный источник  Пусть закончится весь газ  И запасы нефти  Только важно, чтоб у нас  Не кончались дети | **«Ножнички»**  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вперёд. Руки прямые скрестно перед грудью. При скрестном положении руки менять : сверху то одна, то другая.  И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 - наклон в прово; 2 - наклон влево; 3 – наклон вперёд. |
| **Припев.**  Этот вечный двигатель,  Вечный прыгатель,  Бегатель, скакатель,  Толкатель и хвататель  Этот вечный двигатель,  Вечный прыгатель,  Бегатель, скакатель,  Толкатель и хвататель | Бег на месте с захлёстом голени назад.  И. п. – о. с. 1- поднять согнутую правую ногу, сделать хлопок под коленом; 2 – и. п.;  3 – поднять левую ногу, сделать под ней хлопок; 4 – и. п. |

**III часть.**

Ходьба под музыкальное произведение «Спортивный марш»

(Автор слов: Марк Садовский, композитор: Кирилл Молчанов)

**Комплекс утренней гимнастики № 6**

**(старший дошкольный возраст)**

**I часть.** (выполняется под спокойную музыку)

1. Ходьба на носках, руки к плечам.
2. Ходьба выпадами.
3. Ускоренная ходьба.
4. Бег в медленном темпе.
5. Ускоренная ходьба.
6. Ходьба.

**II часть.**

**ОРУ под музыкальное произведение «Капитошка»**

(Автор слов: Влад Крутских)

|  |  |
| --- | --- |
| **Вступление.** | **«Пружинка»**  И.п. – ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочерёдно взмахивая руками вперёд – назад. |
| **Проигрыш.** | И.п. – о.с. 1 - шаг в право, хлопок с правой стороны; 2 – шаг влево, хлопок с левой стороны. |
| **I куплет.**  Рано утром по траве  и по солнечной дорожке,  Улыбаясь всем вокруг  пробежался Капитошка.  Он попрыгал на листе,  покачался на ромашке,  И помчался "Кто вперёд"  с самой маленькой букашкой. | И.п. – о.с, руки к плечам. 1 – правая рука вверх, 2 – левая рука вверх; 3 – правая рука в и.п., 4 – левая рука в и.п.    И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.  1 – поворот в право; 2 – и.п.; 3 – поворот влево; 4 – и.п. |
| **Припев.**  Капитошка, Капитошка, Капитошка.  Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.  Разноцветный справа, слева, Капитон  У меня в ладошке весело поёт. | **Прыжки** на двух ногах: ноги врозь – ноги скрестно. |
| **Проигрыш: ла- ла….** | И.п. – о.с. 1 - шаг в право, хлопок с правой стороны; 2 – шаг влево, хлопок с левой стороны. |
| **II куплет.**  В каждый красочный цветок  Капитошка залезает,  Закрывает лепесток,  и спокойно засыпает.    Если пасмурно с утра,  гром гремит в моём окошке,  В каждой капельке дождя  будет новый Капитошка. | И.п.- о.с., руки на поясе. 1 – отставить вперёд ногу на носок; 2 – в сторону; 3 – назад; 4 – и.п. То же другой ногой.  И.п. – о.с., руки к плечам. Голову опустить вниз, локти соеденить вперёд. Вернуться в и.п.  И.п. – о.с., руки к плечам. Коленом правой ноги достать локоть левой руки; 2 – и.п.; 3 – коленом левой ноги достать локоть правой руки; 4 – и.п. |
| **Припев.**  Капитошка, Капитошка, Капитошка.  Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.  Разноцветный справа, слева, Капитон  У меня в ладошке весело поёт. | **Прыжки** на двух ногах: ноги врозь – ноги скрестно. |
| **Проигрыш: ла- ла….** | И.п. – о.с. 1 - шаг в право, хлопок с правой стороны; 2 – шаг влево, хлопок с левой стороны. |
| **Проигрыш как вступление.** | **«Пружинка»**  И.п. – ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочерёдно взмахивая руками вперёд – назад. |
| **Припев.**  Капитошка, Капитошка, Капитошка.  Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.  Разноцветный справа, слева, Капитон  У меня в ладошке весело поёт. | **Прыжки** на двух ногах: ноги врозь – ноги скрестно. |
| **Проигрыш: ла- ла….** | И.п. – о.с. 1 - шаг в право, хлопок с правой стороны; 2 – шаг влево, хлопок с левой стороны. |

**III часть.**

Ходьба под музыкальное произведение «Вместе весело шагать»

(Автор слов: М. Матусовский, композитор: В. Шаинский)

Автор статьи:

руководитель физического воспитания МАДОУ комбинированного вида № 196

М.В. Пышненко